



Astaxanthine

Soms ontdek je een stof in de natuur die zó bijzonder is, dat je begrijpt waarom ze als 'natuurlijk wonder' wordt omschreven.

Astaxanthine is daar een prachtig voorbeeld van.

Het is een **dieprode carotenoïde** die van nature voorkomt in microalgen en het geheim achter de roze kleur van zalm, garnalen en flamingo's.

Maar wat minder mensen weten, is dat astaxanthine ook jouw **cellen, huid, ogen, hart en immuunsysteem** krachtig ondersteunt.

Waarom astaxanthine zo bijzonder is

Ons lichaam maakt dagelijks vrije radicalen aan — kleine deeltjes die, in te grote hoeveelheden, schade kunnen veroorzaken aan cellen, weefsels en organen.

Hier komt astaxanthine in beeld: het is één van de **sterkste antioxidanten in de natuur**, nog krachtiger dan vitamine E of bètacaroteen.

Astaxanthine is een in vet oplosbare stof en kan in de celwanden van ons lichaam worden opgenomen, waar het zowel binnen als buiten de cel vrije radicalen kan wegvangen. Dit effect kan tot vele voordelen voor de gezondheid leiden.

Wat astaxanthine uniek maakt, is dat het:

- zich **door de hele celmembraan heen** beweegt — van binnen én buiten;
- cellen beschermt tegen **oxidatieve stress en ontstekingen**;
- de natuurlijke **energieproductie in de mitochondriën** ondersteunt.

Kortom: het werkt waar veel andere antioxidanten niet komen. Bescherming en herstel van binnenuit

🌸 De voordelen in het dagelijks leven

Omdat astaxanthine ontstekingen in het lichaam kan verminderen, kan het breed ingezet worden.

Steeds meer onderzoek wijst op de brede werking van astaxanthine. Het kan helpen bij:

🌿 **Een gezonde huid** – het vermindert schade door UV-straling, ondersteunt de elasticiteit en

helpt fijne lijntjes te verminderen.

🧠 **Hersenv functie en concentratie** – door bescherming van de hersencellen en betere doorbloeding. Kan dan ook het brein beschermen.

❤️ **Hart en vaten** – het helpt de bloeddorstrooming verbeteren en oxidatieve stress in de bloedvaten verlagen.

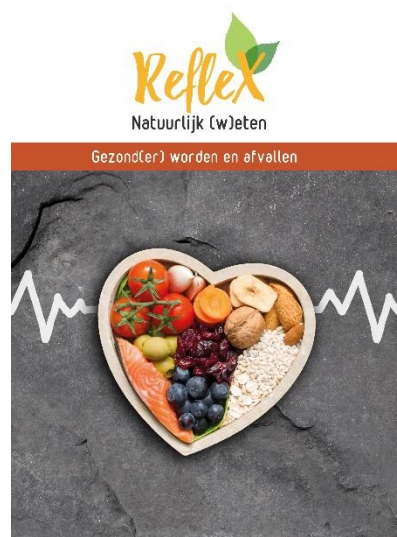
👁️ **Ooggezondheid** – het ondersteunt het netvlies en vermindert vermoeide ogen.

💪 **Spieren en herstel** – het bevordert herstel na inspanning en vermindert spierversmoeidheid.

🛡️ **Immuunsysteem** – het helpt ontstekingsreacties in balans te brengen en ondersteunt je natuurlijke afweer.

🍽️ RefleX Natuurlijk (w)eten & orthomoleculaire ondersteuning

Binnen de visie van [RefleX Natuurlijk \(w\)eten](#) draait het om **voeden in plaats van vullen** — en om het creëren van balans op celniveau. Daar past astaxanthine perfect bij: het is een natuurlijke stof die het lichaam helpt zichzelf te beschermen en herstellen, precies zoals de natuur het bedoeld heeft.

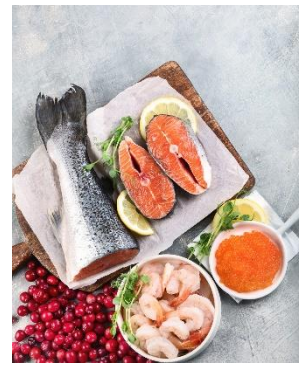


Hoe krijg je voldoende astaxanthine binnen?

Via voeding kun je wat astaxanthine binnenkrijgen — vooral uit wilde zalm, forel, garnalen en krill.

Maar in de praktijk is dat vaak beperkt.

Daarom kan **orthomoleculaire suppletie** met natuurlijke astaxanthine een mooie aanvulling zijn, zeker als je lichaam tekenen van oxidatieve stress vertoont (vermoeidheid, herstelproblemen, ontstekingsgevoeligheid). [Hier vind je twee voorbeelden van goede Astaxanthine](#) supplementen (met kortingcodes die jij mag gebruiken)



Hoe gaat de opname?

Zodra je astaxanthine inneemt, begint de opname in de dunne darm. Net als andere vetoplosbare stoffen verloopt dit proces **veel efficiënter** wanneer je het combineert met een vetrijke maaltijd. **Vervolgens** komt deze natuurlijke carotenoïde in de bloedbaan terecht, waarna het zich verspreidt naar verschillende weefsels en organen.



Omega 3 en Astaxanthine

Astaxanthine werkt synergetisch met omega 3 in de vorm van EPA en DHA. Deze twee krachtige voedingsstoffen werken vaak samen, en deze interactie is bijzonder gunstig voor verschillende gezondheidsaspecten, voornamelijk vanwege hun antioxidantende en ontstekingsremmende eigenschappen.



Een kleine reminder; oxidatieve stress

Oxidatieve stress bouwt zich langzaam op.

Je voelt het niet direct, maar op termijn kan het bijdragen aan vermoeidheid, ontstekingen of huidveroudering.

Door bewust te kiezen voor **natuurlijke antioxidanten, pure voeding en rust**, geef je je cellen de kans om weer vrij te ademen.

Wat is oxidatieve stress eigenlijk?

Elke dag produceert je lichaam miljoenen energie-eenheden om te kunnen denken, bewegen, herstellen en leven.

Daarbij ontstaan ook *vrije radicalen*: kleine, reactieve deeltjes die een bijproduct zijn van dat energieproces.



Op zichzelf zijn vrije radicalen niet slecht — ze spelen zelfs een rol in het afweersysteem. Maar als er **te veel** ontstaan en je lichaam ze niet meer goed kan neutraliseren, ontstaat er *oxidatieve stress*.

Je kunt het zien als een soort van **roestvorming van binnenuit**.

Langzaam tasten vrije radicalen de celmembranen, mitochondriën en DNA aan. Het resultaat? Verminderd herstel, versnelde veroudering, een trager metabolisme, meer ontstekingsgevoeligheid en minder energie.

Samengevat

Oxidatieve stress is een stille belasting die ons lichaam dagelijks te verduren krijgt. Maar je kunt er wél invloed op uitoefenen. Door bewust te kiezen voor pure voeding, rust, beweging, ontspanning en natuurlijke celbescherming zoals [astaxanthine](#), en [omega-3](#) ondersteun je jouw gezondheid op de meest fundamentele manier: van binnenuit.

Dat is precies waar [RefleX Natuurlijk \(w\)eten](#) en orthomoleculaire ondersteuning over gaan: niet bestrijden, maar **herstellen, versterken en in balans brengen**.

Tot slot

Je bent niet wat je eet — je bent wat je verteert.

Als je darmen niet optimaal werken, kan zelfs de beste voeding niet goed worden opgenomen.

Door met bewuste voeding en leefstijl je **eigen boterzuurproductie te stimuleren**, ondersteun je niet alleen je spijsvertering, maar ook je brein, je weerstand en je humeur.

 **Wil jij ontdekken hoe jij jouw gezondheid kunt verbeteren met RefleX Natuurlijk (w)eten en orthomoleculaire ondersteuning? [Hier lees je meer](#) over deze unieke voedingsmethode.**

*"Iedereen die geen tijd maakt voor zijn gezondheid,
zal uiteindelijk tijd moeten maken voor zijn ziekte."*



Met gezonde groet,

Celien

www.reflex-leren.nl
www.reflex-zwolle.nl

